

Мудрые мамы не ведут битвы за еду

Некоторые дети требуют одну и ту же пищу утром, в обед и вечером. Чем меньше Вы её приготовите, тем лучше. Вместо этого предлагайте ребенку разнообразную и здоровую пищу. Требования ребенка не будут продолжаться вечно.

A hand holding a wooden spoon with a white sock tied to the end, set against a blue background.

(и, в конце концов, все останутся в победителях)

НОВАЯ пицца попадает в рот легче, когда мы улыбаемся и смеёмся

«Я авантюрная гурманка. Дайте мне кальмаров с чесночным соусом, – и я в раю: щупальца и все такое. Обожаю пробовать новые блюда. Поэтому когда мы идем в кафе или в ресторан, я никогда не заказываю то, что я уже когда-то пробовала.

Но оба моих ребенка очень привередливы в еде. Их можно заставить есть ежедневную пищу только силой, не говоря уже о том, чтобы заставить их попробовать что-то новое.

Когда мой сын начал ходить, он обожал фрукты, сейчас он к ним не притрагивается. Я не уверена, что именно произошло, но если у ребенка появляется определенное отношение к тому или иному блюду – это все. И чем больше я поощряю его есть это блюдо, тем упрямее он становится.

Я много думала в последнее время о том, как моя мать меня воспитывала. Что она сделала для того, чтобы я обожала пробовать новые блюда? Я думаю, основных причин две. Во-первых, она превращала время обеда во время, когда мы наслаждались не только едой, но и жизнью. Думаю, она твердо верила в то, что новые блюда легче попадают в рот, когда мы улыбаемся и смеемся.

Во-вторых, моя мама никогда не заставляла нас ничего есть. Она всегда раскладывала в наши тарелки всего понемногу, но если мы отказывались что-то есть, она не считала это преступлением. Она ни слова не говорила про еду. Думаю, она просто доверяла нам в том, чтобы мы сами поняли, что предлагаемая еда хорошая – и так и получалось. Она поощряла нас пробовать новые блюда, но всегда оставляла последнее слово за нами, говоря нам, что мы можем выплюнуть еду тотчас, если она нам не понравится. Она напоминала нам, что вкусовые рецепторы изменяются и растут – как и наши ноги – и что с возрастом та же пицца может иметь для нас разный вкус. Все эти годы мы с удовольствием пробовали новые блюда, чтобы понять, «подходят» ли нам они или ещё нет.

Теперь я не жду от своих детей так много в плане еды. Я учусь у своей мамы, и это, кажется, начинает работать. На прошлой неделе мой сын съел банан – этот мальчик, который, как я думала, отказался от фруктов навсегда. Думаю, это нужно отметить порцией кальмаров с чесночным соусом. Кто знает? Если я поведу себя правильно, может, однажды он ко мне присоединится».



Мишель

СОВЕТЫ:

- Поощряйте – но не заставляйте – своих детей пробовать новые блюда.
- Давайте им по ложке каждого блюда, даже если они говорят, что оно им не нравится.
- Позвольте детям чувствовать, что они контролируют ситуацию. Скажите им, что они могут выплюнуть еду, если она им не понравится.
- Не сдавайтесь! Со временем вкусовые рецепторы изменяются, и то, что они ненавидят сегодня, может стать завтра их любимым блюдом.